№ 11. Warszawa 14 Marca 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Do Czytelniczek.

W numerze noworocznym zapowiedzieliśmy, iż raz na kwartał ogłaszać będziemy dla czytelniczek — w sprawach dotyczących hygieny i życia kobiecego— ankiety i dyskusje, uczestniczkom których przyznawać będziemy nagrody w postaci bardzo cennych upominków.

Właśnie pierwszą taką dyskusję ogłaszamy w numerze dzisiejszym. Przemilczana, jakby ciężka jakaś zbrodnia, kwestja pożycia płciowego niepokoi ludzkość już od wieków i drzemie jak zmora, wysysająca z niej najżywotniejsze soki. Dziś dopiero zbudziła się ludzkość, pod hasłem uświadamiania, w kierunku zagadnień seksualnych, po długich wiekach obłudnej i fałszywej pruderji, pod którą jęczały wszystkie bez wyjątku warstwy cywilizowanych narodów. Rozbudziła się przeto nareszcie świadomość koniecznego i spiesznego niesienia ulgi bezsprzecznie dotkliwie cierpiącej ludzkości: powstają Towarzystwa, mające na celu wpoić w ludzkość przekonanie, że nadal skalistemi manowcami kroczyć nie można, jeśli pragnie się uchronić przyszłe generacje przed niechybną przepaścią fizycznego i moralnego zwyrodnienia. W chwili tej przełomowej otworzyliśmy łamy naszego pisma dla omówienia zagadnień seksualnych; zwróciliśmy się do pierwszorzędnych powag w tej dziedzinie z prośbą o poparcie nas swemi pracami, w których będą rozpatrywane na podstawach ściśle naukowych jasno i *otwarcie* konsekwencye przestarzałych systemów wychowania i urządzeń społecznych, jak również problematy, zgodnie z poglądami nowoczesnemi. W tak ważnej sprawie otwieramy na łamach „Kosmetyki" szereg dyskusyj, pragnąc, by myśli ogółu zestrzeliły się w jednym kierunku.

Zanim zabierzemy głos w sprawie reform dzisiejszych stosunków, pragniemy poprawić zło, tkwiące w instytucji, mającej rzekomo być jedynem rozwiązaniem węzła, ścieśniającego coraz bardziej żywotność ludzkości — a mamy na myśli instytucję małżeńską.

Otwieramy zatem najpierw dyskusję na temat poprawy opłakanych dziś stosunków pożycia małżeńskiego wogóle, a w szczególności — etyki i estetyki stosunku płci do siebie, nawiązując ją do pracy p. t. „*Z estetyki pożycia małżeńskiego*", zamieszczonej w numerze dzisiejszym w rubryce: „*Kwestje drażliwe w oświetleniu etycznem*".

Odpowiedzi na dyskusję mają być krótkie (50-100 wierszy druku), zwięzłe i dostatecznie umotywowane. Termin nadsyłania odpowiedzi upływa z d. 1 kwietnia r. b. Autorki odpowiedzi wyróżnionych otrzymają nagrody w postaci pierwszorzędnej wartości perfum, preparatów lub przyrządów kosmetycznych — wyrobu pierwszorzędnych firm polskich.

Odpowiedzi będą wydrukowane — podług życzenia — pod pseudonimem, dla wiadomości jednak redakcji podać należy nazwisko i adres.

Dr. Luster — Kraków.

Przypadłości stopy. Leczenie. Pielęgnowanie.

Do najczęstszych przypadłości stopy zaliczyć winniśmy następstwa noszenia nieracyonalnego obuwia, a zatem zmiany uciskowe, powszechnie znane i dotkliwie odczuwane w postaci *odcisków*, *zgrubień* naskórka, *pęcherzy* i „*wrośniętego paznogcia*".

Radykalnie dadzą się usunąć odciski drogą operacyjną, co, ze względu na poważne następstwa przy zaniedbaniu ścisłej antyseptyki, powinien wykonać specyalista chirurgii, a nie osoby nie powołane do zabiegów krwawych. Z metód, acz nie radykalnych, a jednak na długi czas usuwających powyższą przypadłość, wymienimy jedną, dzięki której udaje się skutecznie nieraz w całości wydobyć odgniotek. W tym celu posługujemy się przylepcem (plaster Sparadrap), w którym wycina się otwór, odpowiadający rozmiarowi odcisku. Plaster taki przylepia się w ten sposób, by odcisk wydobywał się z pod otworu przylepca. Powierzchnię odcisku zwilża się spirytusem, poczem powleka się ją proszkiem czystego kwasu salicylowego na grubość 1-go milimetra. Proszek ustala się dru-

gim kawałkiem przylepca i zostawia przez 4—6 dni na odcisku. Zdejmując po upływie wzmiankowanego czasu plaster, wydobywa się zwykle cały odgniotek wraz z przylepcem. Dno zagłębienia, w którem spoczywał odgniotek, bywa silnie unaczynione, wobec czego są przeciwwskazane wszelkie głębsze zdrapywania, natomiast należy dno lekko wytrzeć watą zwilżoną w wodzie karbolowej, a po osuszeniu — pokryć dermatolem.

Wystrzegać należy się wycinania odcisków nożem lub brzytwą, albowiem nieznaczne nawet rany na stopie warunkują często nader poważne komplikacye z powodu warunków, wśród których znajduje się stopa nawet najstaranniej pielęgnowana. Obuwie i pończochy stanowią podatny grunt dla rozwoju różnorodnych bakterji, zakażających łatwo rany powstałe na skórze stopy, skąd dostają się do obiegu krwi, powodując dość liczne wypadki ogólnego zakażenia organizmu.

Zgrubienia nabłonka lokalizują się przeważnie na podeszwie, tudzież na zewnętrznym brzegu stopy. Częste kąpiele nóg w gorącej wodzie z dodatkiem sody zapobiegają tej niemiłej i nieestetycznej przypadłości, znaczniejsze natomiast zgrubienia usuwa się skutecznie przy pomocy „Klawiolu", plastra o wybitnych własnościach rozmiękczających wybujały nabłonek. Plaster wspomniany stosuje się na noc do miejsc zajętych zgrubieniami, kąpiąc rano nogi w gorącej wodzie z sodą. Skutek bywa niezawodny. Zgrubienia podeszew napotyka się najczęściej u osób otyłych w następstwie ucisku ciężaru ciała na twardą powierzchnię bucika, wobec czego byłyby wskazane wkładki z miękkiej tkaniny filcowej lub flanelowej, przy częstych kąpielach nóg w wodzie gorącej z sodą.

Pęcherze znikają po nakłuciu podstawy szpilką wyjałowioną w ogniu i uciśnięciu szczytu, celem usunięcia nagromadzonej w nich surowicy. Po tej drobnej operacyi należy miejsca nakłute w obwodzie pokryć xeroformem, opatrzywszy je na koniec plasterkami angielskiemi. Czynimy to celem zamknięcia przystępu bakteryom ropnym, mogącym spowodować niemiłą komplikację w postaci ropnia.

Pojęcie, jakoby paznokieć wrastał w ciało—jest mylne, albowiem właściwie skóra wysuwa się ponad paznokieć skutkiem braku wygodnej przestrzeni w ciasnym buciku. To też błędem kardynalnym byłoby wycinać rzekomo wrośnięty paznokieć, bo stwarza się tym zabiegiem moment ułatwiający dalsze przerastanie skóry.

Przypadłości tej towarzyszą zwykle zadraźnienia zapalne, wobec czego pierwszym postulatem w przebiegu jej leczenia będzie złagodzenie objawów zapalnych przy pomocy *chłodnych* kąpieli nóg i okładów z rozcieńczonego octanu glinowego. Po ustąpieniu bolesności odchylamy konsekwentnie przerosłą tkankę za pomocą kawałków waty zwilżonej w octanie glinu, usuwając je między paznokieć a skórę. Zrozumie każdy, że w czasie stosowania tego zabiegu należy posługiwać się wygodnemi pantoflami, co jedynie umożliwi odchylenie i powrót skóry do normalnego położenia. Powrotowi tej przypadłości zapobiedz można jedynie przy posługiwaniu się wygodnemi bucikami oraz odpowiedniem obcinaniu paznogci. Paznogci u nóg nie powinno się zaokrąglać, lecz prostolinijnie obcinać. Róg wewnętrzny i zewnętrzny w ten sposób ściętego paznogcia wolno pilnikiem nieco zaokrąglić, by uniknąć draźnienia skóry ostrym końcem paznogcia.

W salonie o salonie.

(Dokończenie).

„Zdaje mi się — rzekł muzyk do poety — że uwaga pańska o bezstylowości życia współczesnego jest istotnie pierwszorzędnej wagi.

Wystarczy przejść kilka większych miast współczesnych i spojrzeć na te domy wielopiętrowe, co czynią wrażenie koszar, więzień lub klatek, zajrzeć do ich wnętrza, rzucić okiem w kawiarnie i restauracye, pretensyonalnie błyszczące, a szablonowe, zauważyć strój równie męski, jak i kobiecy, wniknąć w gorączkowo-handlarski tryb życia, w sposób zabawy pełnej rozpusty, a zarazem i obłudnej pruderyi, współczesnego człowieka, ażeby przekonanie pańskie dzielić..."

Poeta ciągnął dalej: „Nawiązując do tego, co mówiłem przed chwilą w obronie istotnie wytwornego salonu przed zarzutem, jakoby mógł być miejscem hodowli lalek, wspomnę taką *Mademoiselle de Lespinasse*, która umiała właśnie przez salonową kulturę zdobyć sobie tak wielkie panowanie nad sobą, iż zdarzały się wypadki, że gości swych w dzień zwykłych u siebie przyjęć bawiła z jak najswobodniejszą miną, a po wyjściu ich padała wijąc się z bólu. Albo *Madame Récamier*, która w ostatnich czasach życia oślepła, mimo to jednak towarzyskich swych stosunków nie zerwała, lecz salon swój w ten sposób urządziła, ażeby mogła w nim w gronie swych gości bawić, nie budząc w nikim z obecnych podejrzeń nawet, a tem mniej litości dla swego kalectwa. Czyż maska, którą nakładała każda z tych dam na swą twarz, nie mieści w sobie wielkiego stylu?"

„Tak, proszę pana — odezwała się panna Z. — lecz czy tego rodzaju życie nie jest jakoby dobrowolną niewolą? Bohaterstwem—godnem lepszej sprawy?..."

„Zapomina pani o tem, czem był salon dla tych pań. Salon był dla nich nie mniej ważnem polem bitwy, jak Austerlitz lub Wagram dla Napoleona. Atmosfera salonu była atmosferą ich życia. Jeżeli go zmuszone były na resztę dni swego życia porzucić, zamierały, jak orchidee przeniesione z cieplarni na zimne, zbyt dla nich ostre powietrze.

Wypada nam jeszcze wspomnieć o zaburzeniach stopy na tle nieprawidłowego obiegu krwi. Do tych należy: nizka temperatura skóry stopy i przedudzia oraz nadmierne potnienie podeszew i palców.

Pierwszą z wymienionych przypadłości zwalcza się masażem, kąpielami i gimnastyką. Masaż stosuje się po natłuszczeniu stopy i przedudzia, rano i wieczór, przez 10 minut. Masuje się od końców palców ku przedudziu przy użyciu dość znacznego ucisku, albowiem nie o skórę tylko przy tem mięsieniu nam chodzi, lecz o tkanki głębiej leżące.

Wskazane są kąpiele nóg w wodzie o temperaturze 30° z następczem chłodzeniem wodą zimną, celem wywołania reakcyi. Zbawiennie wpływają w tych razach kąpiele słoneczno-powietrzne, którym poświęcimy w odpowiednim czasie obszerne prace. Gimnastyka szwedzka, o ile bywa uprawiana boso, reguluje nader korzystnie cyrkulacyę; w tych warunkach łączy ona dwa potężne czynniki rozgrzewające ciało: ruch w kąpieli powietrznej.

Nadmierne pocenie się nóg jest dziś plagą niemal powszechną, a jej przyczyna tkwi głównie w nieracyonalnem obuwiu. Mógłby nas łatwo ktoś posądzić o przesadę, twierdząc, iż przecież ręce pocą się nieraz z nie mniejszem nasileniem, aniżeli nogi, aczkolwiek kąpią się wciąż w powietrzu. Celem odparcia podobnego zarzutu, musimy nadmienić, że najczęstszą przyczyną nadmiernej wydzieliny potu bywa zwiększona wrażliwość układu nerwowego, zwykle na tle zmian w składzie krwi. A dalej gałązki nerwów, zaopatrujące skórę rąk, pozostają w znacznie ściślejszym związku z psychiczną sferą, niż kończyny dolne; stąd to pochodzi, że wszelkie wzruszenia psychiczne dają impuls do obfitej wydzieliny rąk, podczas gdy na skórze stopy wpływu tego nie spostrzegamy. Skóra zatem stopy wyłączona jest z pod *ścisłego* wpływu ośrodków psychicznych, a temsamem winniśmy odnieść omawiane zboczenie do innego bodźca. Niezbitym dowodem naszych wywodów będzie doświadczenie wykonane na osobie cierpiącej na potnienie rąk i nóg, u której obnażone stopy już po 10 minutach osiągną prawidłową suchość, gdy ręce stale będą wilgotne.

Nasuwa się przeto samo przez się wskazanie częstego obnażania stóp u osób cierpiących na nadmierne ich potnienie, przy zastosowaniu zabiegów niżej podanych.

Wygodne buciki i częsta zmiana pończoch stanowią nieodzowne postulaty do osiągnięcia pożądanego rezultatu. Z innych czynników działających dodatnio wymienić winniśmy środki alkaliczne, których przeznaczeniem jest zobojętnianie kwasów zawartych w pocie. Osiągnąć to można za pomocą kąpieli w wodzie ciepłej z dodatkiem sody. Po kąpieli wciera się w podeszwy niżej przepisany płyn za pomocą waty zwilżonej w ciepłej wodzie. Wytworzoną z płynu pianę zostawia się na 10 minut, poczem wyciera ją spirytusem i osusza starannie. Nakoniec wciera się za pomocą waty „Sudoryn" który należy przez noc na skórze podeszew i między palcami zostawić, natomiast wśród dnia — kilkakrotnie w wymienione miejsca wcierać:

Rp. Spir. sapon. kal. 100,0
Sol. Formal. (40%) 5,0.
M. S. Płyn do nacierania podeszew stóp.

Płynem powyższym nie należy nacierać grzbietu stopy ani wewnętrzych powierzchni palców.

Salon był dla nich miejscem gry, sceną, poświęconą wielkiej, stylowej sztuce, z którą łączyło się niemal wszystko to, co mieć musi każdy dobry aktor grający w teatrze, tylko nie w teatrze realistycznym, dzisiejszym, pozbawionym wielkiego giestu, wielkiego stylu. Dzisiejszy teatr i dzisiejszy salon zbyt często przypominają mi—restauracye pełne ludzi, chwilowych przechodni, wymachujących w pośpiechu gwałtownie rękami, wzajem się potrącających, krzyczących, kłócących się, nie mających nigdy czasu. Stylowy salon, jak i teatr, grający dzieła w wielkim stylu, nie znosi brutalnego naturalizmu tak w słowach i ruchach, jak i w czynach. Panowanie nad sobą, obejście pełne wdzięku łączą się z nim jak najściślej. W towarzystwach ludzi dzisiejszych panuje raczej *wymuszoność, niż wytworność*, podobnie jak w stosunku ich do sztuki gruby i wstrętny *snobizm* coraz częściej prześladuje dziś sztukę..."

„A czy wiecie państwo — zabrał głos malarz — że rolę królowej w najwybitniejszych towarzystwach starożytnej Grecyi odgrywały *hetery*?... Nie sądźcie jednak, że grecka hetera jest równoznaczną z późniejszą kurtyzaną lub dzisiejszą kokotą!...

Hetera w starożytnej boskiej Helladzie, to jakoby dzisiejsza emancypantka — tylko tamta w lepszym od dzisiejszej stylu.

Były to kobiety uprawiające sztuki wyzwolone—poezyę lub muzykę — i z nich się utrzymujące. Wyzwolone z więzów, które starożytnej kobiecie nakładały obyczaje i prawa panujące w rodzinie, niezamężne, materyalnie od nikogo niezależne, mogły utrzymywać swobodne stosunki z mężczyznami, którym niejednokrotnie, jak słynna Lais, w umysłowej kulturze dotrzymywały dzielnie placu. Bywały też natchnieniem niejednego wielkiego syna Grecyi, a nawet publicznych dostępowały zaszczytów. Heteryzm grecki usiłował później Rzym naśladować—i Rzym go skrzywił i sparodyował. Hetera rzymska, choć nieraz jeszcze odznaczająca się wykształceniem i kulturą towarzyską, spadała coraz częściej do poziomu kurtyzany.

Bywały jednak i w Rzymie emencypantki w lepszym, szlachetnym stylu, jak słynna *Tullia*, córka Cycerona, w której salonie zbierała się umysłowa śmietanka rzymska. Z mężczyzn, którzy w starożytnym Rzymie kulturą towarzyską zasłynęli, upamiętnił się zwłaszcza ów *Mecenas*, którego imię powtarzacie pań-

Kwestje drażliwe w oświetleniu etycznem.

IV. Z estetyki pożycia małżeńskiego.

Widzę wyraz zdziwienia na waszych twarzach, piękne moje Czytelniczki! Co — estetyka w małżeństwie?...

Czyż potrzeba mówić o estetyce stosunku, który opiera się na tak pięknym uczuciu, jak miłość?... A tam, gdzie miłości niema, w małżeństwie zawartem dla „interesu" lub „z przyjaźni", albo tam, gdzie miłość była, ale już umarła, czyż można tam poszukiwać choćby tylko śladów piękna, estetyki, i wskazywać na nie?...

Tak; zdziwienie wasze, piękne moje Czytelniczki, miałoby istotnie racyę, gdyby piękno było przywilejem stałym pewnych uczuć, stosunków, ludzi lub rzeczy. Tak jednak nie jest. Jak można z jednej strony znaleźć piękno wszędzie, jak dusza piękna zdoła uczynić pięknem nawet to, co pozornie jest pięknu obcem i dalekiem, tak z drugiej strony bywa i wręcz przeciwnie. I trzeba mieć szczerą miłość i zapał dla piękna w duszy, trzeba pielęgnować je troskliwie w sobie, podobnie, jak kwiat wonny a delikatny, co ręką grubą i brutalną dotknięty, więdnie i schnie tak łatwo. A przecież człowiek nie umie znaleźć tak często piękna nawet tam, gdzie je znaleźć powinien! Albo też skarb ten znalazłszy, składa go — zamiast w świątyni, zamiast w miejscu „świętem świętych" swej duszy — gdzieś w miejscu dla wszystkich przystępnem, w miejscu, gdzie łacno obsiada skarb kurz i brud, gdzie dotykają go ręce tak czyste i uszanować świętość umiejące, jak i brudne, plugawe i chciwe. I skarb niszczeje; z rzeczy świętej staje się wnet rzeczą do powszedniego przeznaczoną użytku, z kąta w kąt rzucaną, aż znajdzie się wreszcie dnia pewnego na... śmietniku! Znajdzie się tam obok zdartych do cna i wyrzuconych kaloszy, brudnych szmat, strzępów zapisanego papieru—papieru, który był może długo jako miłosny list od drogiej osoby na dnie wonnej szkatułki przechowywany, czczony, do warg w godzinę wspomnień i marzeń przykładany, nim znalazł się obok brudnych szmat i zdartych kaloszy na śmietniku...

Te strzępy miłosnego listu, wyrzucone na śmietnik, ów skarb, zrazu jako świętość czczony, potem do codziennego przeznaczony użytku, aż wreszcie jako rzecz niepotrzebna, zepsuta, wyrzucony, przypomi-

---

stwo tak często, obdarzając niem dziś tych, którzy gorliwie i szczerze piękne popierają sztuki.

W tego-to Mecenasa, przyjaciela cesarza Augusta, salonach przebywali często Wergiliusz i Horacy, jeden syn wieśniaka, drugi niewolnika, a obok nich członkowie najbardziej arystokratycznych domów rzymskich. W tym rozkosznym ogrodzie jednak, w tym Rzymie Augustów, tkwił już zaród upadków; wieńce róż na skroniach poetów i „elegantiarum arbitrów" już utraciły swą świeżość i woń mocną i zdrową. Maniery i życie towarzyskie siedemnastego wieku we Francyi przypominają właśnie Rzym za Cezarów, a sztuka epoki rokoka przypomina żywo pełen ornamentów styl Owidiusza. Ważność toalety, owe „petit lever de Madame", w czasie którego nie tylko upinana bywała na głowie damy kunsztowna fryzura, lecz równocześnie odczytywał jej poeta swój utwór, handlarz nadzwyczajności bywał wpuszczany i rozkładał swój towar, pokojówka powiernica oddawała dyskretnie liścik miłosny, a „Soupirant" pukał do drzwi, cała ta dziwaczna i skomplikowana forma życia kobiety „z towarzystwa" jest niemal wspólną czasom francuskiego i starorzymskiego rokoka..."

„A więc kulturze greckiej zasłużyła się bardziej hetera, niż matka rodziny?—wynika z tego, co pan nam o tem powiedział... Zapytała srebrnowłosa pani Iza.

„Nie inaczej, pani. W Rzymie zaś dla kultury pracowały tylko te wolnomyślne kobiety, co zdołały zerwać pęta, nakładane przez rodzinę, męża i społeczeństwo. Najwybitniejszą jednak zdaniem mojem rolę i najbardziej kulturalną odgrywała kobieta w wiekach średnich, w tych czasach szczęku żelaza, morderczych, długotrwałych wojen, grubych obyczajów zakutego w stal rycerstwa. Ona była jedynym czynnikiem przeciwdziałającym rubasznej surowości rycerskiego życia; ona była natchnieniem „minnesängerów", „trubadurów", ideałem błędnych rycerzów, ona godziła rwących się do boju, otwierała lochy więźniom, rozkuwała pancerze i kajdany. Prawda — była niewolnicą, własnością rodziny i męża, rzeczą, którą rozporządzano dowolnie, ale tym większa zasługa tych kobiet z owych czasów, że umiały być pięknemi i piękno to rozdawać w około jaknajszczytniej".

„Pozwoli pan, że mu przerwę i ciągnąc dalej myśl pańską, zwrócę uwagę państwa na życie towarzyskie we Włoszech w epoce Renesansu" — rzekł ma-

na mi żywo historyę miłości wielu, wielu znanych mi małżeństw.

Jak małe dzieci, cieszymy się nową, piękną zabawką, cieszymy się naszą miłością, czcimy i pieścimy nasz skarb zrazu, kryjemy się z nim przed zazdrosnem okiem, właśnie jak dzieci ze swą zabawką, lecz wnet jak one psują ją przez ciekawość, tak i my znudzeni, *przesyceni* i *nawykli* obdzieramy własnowolnie nasz skarb z wszelkiego uroku i coraz rzadziej wracamy doń z dawnym zachwytem, aż wreszcie odrzucamy zepsutą rzecz, jak dzieci swą zabawkę, ze wstrętem i boleścią, i skarb — zabawka wędruje na śmietnik!... Pozostaje niesmak, pustka, *nienasycony głód* i nuda, nuda!...

I czyż nie takie są dzieje miłości trzech czwartych części małżeństw współczesnych?...

Naprzód cudny okres *budzącej* się miłości dwojga serc, okres jedyny, niemal zawsze i prawdziwie piękny poemat. On i ona, młodzi i piękni. Spojrzenia długie i głębokie, pełne zachwytu rozmowy dwojga dusz. Przecudne przechadzki we dwoje, albo listy pełne słów mocnych i wonnych jak kwiaty. Uściski rąk szybkie i gorące; bezsenne noce upalnej tęsknoty, pełne dreszczów i westchnień wyrywających się gwałtem z głębokości piersi. Potem okres *narzeczeństwa*. Pocałunki długie i namiętne, pieszczoty tkliwe i uściski mocne, omdlewający szept obrzmiałych warg; a czasem szybka ucieczka przed czemś nieznanem, co kiedyś przyjść musi, przed tem runięciem w przepaść głową w dół. A czasem cichy, samotny płacz, szloch z nadmiaru pożądań, z nadmiaru uniesień i szczęścia, co aż ból sprawia. I wreszcie *ślub*. Poślubna szału noc... Jedna i druga i trzecia. Lecz już skrada się chyłkiem przesyt, znużenie — i czycha. Jeszcze przez czas jakiś ustawne zmysłów napięcia. Aż wreszcie miłość, szał przechodzi w codzienny, trudny nieraz, często wymuszony... obowiązek. Dziecko jedno i drugie. Urok pierzchł. Już coraz, coraz rzadsze wybuchy żądz i namiętnych splotów, jeszcze tu i ówdzie wysiłki podtrzymywania świętego niegdyś ognia— i wreszcie długie, nieskończenie długie dnie, miesiące, lata wzajemnej obojętności (okres t. zw. „*przyjaźni*" małżonków!), nudy, swarów drobiazgowych, głupich i zbytecznych, wyrzutów wzajemnych nieuzasadnionych, wybuchów gniewu, przybierających nieraz formę prawie nienawiści wzajemnej — i... szukanie szczęścia poza domem.

Dlaczego tak, dlaczego?... Ileż ust z trwogą i boleścią powtarza to pytanie. Ileż serc szuka nań daremnie odpowiedzi. Odpowiedź jest, lecz smutna i niezadawalniająca:

„*Wszystko przemija, wszystko się prześni,*
I skona wszystko — później czy wcześniej!..."

Wszystko przemija, i człowiek i jego uczucia. Lecz tak, jak życie może sobie człowiek przedłużyć, żyjąc odpowiednio; jak kwiat i każda roślina kwitnie i trwa dłużej i piękniej na glebie odpowiedniej, w temperaturze i atmosferze, sprzyjającej jej naturze, *tak i miłości żywot może człowiek uczynić o wiele dłuższym i piękniejszym*, jeśli odpowiednio zechce ją pielęgnować. I o to mi tu właśnie chodzi. Chodzi mi o to, że nie umiemy uszanować skarbu, którym winna być dla nas miłość; *że obdzieramy go tak rychło sami własnowolnie z wszelkiego uroku*; że czynimy zeń przedmiot codziennego użytku; narażamy go na działalność kurzu i brudu, aż spowszednieje nam, zbrzydnie, popsuje się, a wówczas — na śmietnik z nim!...

---

larz. „Kobiety — tak istotne władczynie na tronie, jak i w państwie miłości i sztuki, współzawodniczyły ze sobą w oddziaływaniu przez wykwintną rozmowę na słynnych mówców, malarzy, lub rycerzy.

Bez tych salonów kobiet w Rzymie, Florencyi, w Mantui lub Ferrarze możeby wówczas to cudowne przenikanie sztuki w szerokie warstwy narodu nie istniało!..."

„O, z pewnością"—zabrał głos Muzyk. Dla mnie taka *Madame de Rambouillet* jest zupełnie genialną kobietą. Znacie państwo przydomek, który jej przydano: „la divine Arthenice?..." Twórczyni to właściwego w naszem pojęciu salonu: żyła w pierwszej połowie siedemnastego wieku. Cała Francya naśladowała wkrótce ton, panujący w jej salonie. W słynnym jej „chambre bleue" czytał Corneille swego Cyda, tuż po napisaniu go. Pełno tam było kwiecia i zieleni, artystyczne cacka, istotne dzieła sztuki leżały porozrzucane po stolikach, wśród książek, pociągały i bawiły oko. W salonie tym uczono się prawdziwej wesołości, dalekiej od wszelkiej rubaszności, słowa łyskały tam, jak ostrza szpad, a śliczne madrygały pieściły słuch. Język tracił wprawdzie tężyznę i moc słów Rabelai'ego, lecz zyskiwał na lekkości i wdzięku. Miejsce uczonej, pedantyczno-zgryźliwej dysputy zajęła subtelna literacka krytyka. Atmosfera ciepła w subtelnej woni, lot myśli, a zarazem cugle panowania nad sobą, delikatne podkreślenia, domyślniki i pułapki, zagadki dowcipne, i myśl gimnastykujące, rozwiązania bystre—błyszczały, skrzyły się, strzelały, jak korki z butelek szampana—choć bez szampana. I sądzę, że życie towarzyskie w tym stylu jest czemś bardzo dalekiem i obcem pojęciu „marnotrawstwa czasu".

„Tak; szkoda, że to już bodajże bezpowrotnie minęło", westchnęła jedna z dam — i wstając z krzesła, z uśmiechem panią domu żegnała; a było to znakiem do rozejścia się i dla innych.

Es.

Czyż może nie zwiędnąć zbyt rychło cudne, a tak delikatne kwiecie miłości w sposobie pożycia małżeńskiego, ogólnie dziś przyjętym?... w sposobie, który od dnia ślubu *zabija w małżonkach wszelką wstydliwość*, obdziera pożycie z wszelkiej tajemniczości i uroku, odsłania to wszystko, z czem się człowiek przed pierwszym lepszym bliźnim, nawet tej samej płci, nawet przed przyjacielem (lub przyjaciółką) zazwyczaj kryje? Czyż może nie zwiędnąć, nie zbrzydnąć i zmarnować miłość w atmosferze zaprawionej cynizmem mężczyzny, i zrzeczeniem się dobrowolnem wszelkiej wstydliwości przez kobietę?...

Nie mówcie mi, że to zwykle konieczność; że dla kochającej żony tajemnice i szczegóły życia i toalety małżonka nie mają w sobie nic brzydkiego. Nie mówcie mi, że każdy szczegół i *każdy moment* płciowego życia kobiety jest dla jej małżonka równie piękny i miły, jak jej oczy, usta, uściski i pocałunki!

Nie mam zamiaru, ani też potrafię, podawać tu szczegółowego programu wzajemnego pożycia dla małżonków, któryby posłużyć im mógł do przedłużenia miłości. Chcę tylko zwrócić uwagę mych czytelniczek na jeden ważny moment w pożyciu wzajemnem małżonków, który nie mało przyczynia się do zabicia w nich uczuć wstydliwości, obdziera ich z wszelkiego uroku wzajemnego, a z mysterium miłości czyni rzecz codziennej *rozpusty*, przyzwyczajenia lub *obowiązku*.

Moment ten, to *wspólna małżonków sypialnia*! Zdawałoby się, że to rzecz zupełne naturalna, bo przyjęta ogólnie, że to rzecz nawet konieczna, by małżonkowie wspólną zajmowali sypialnię! Nie mogę i nie chcę wymieniać tych wszystkich szczegółów z życia człowieka, które wspólna sypialnia z konieczności przed małżonkami z całą brutalną nagością odsłania, pozbawiając ich zwolna, jednak nazbyt rychło, uczucia wzajemnej wstydliwości, odsłaniając przed nimi wszystko to, co dla ich oczu zakrytem być winno, a co jest w człowieku i jego życiu *nieestetycznem*, brzydkiem, choć koniecznem i naturalnem. *A miłość nie znosi bezwstydu*, o tem nigdy zapominać nie należy. Nie znosi atmosfery szarej, brudnej rzeczywistości. Żyje, kwitnie, rozwija się i przynosi szczęście tylko w atmosferze piękna ducha, ułudy; więdnie i kona w atmosferze codziennych brudów i *zwierzęcych* potrzeb.

I czyż koniecznością jest wspólna sypialnia małżonków?... Nie znam prawie inteligentnej mieszczańskiej rodziny, nawet niezamożnej, któraby nie zajmowała trzech, a przynajmniej dwóch pokoików. Czyż zamiast urządzania t. zw. „salonu", który zazwyczaj nieopalony, nieodkurzany i nieprzewietrzany przez większą część roku pustką stoi, nie lepiej, hygieniczniej i rozsądniej byłoby, gdyby każde z małżonków osobny zajmowało pokój?

Sądzę, że na pytanie to nie może być dwu odpowiedzi. A jednak tak wielu ludzi zapomina o tem, i nie licząc się z następstwami, urządza sobie z góry mieszkanie w ten sposób, że wkrótce staje się ono z przybytku miłości jej grobem. Tak wielu ludzi zapomina o tem, że wprowadzając się do wspólnego mieszkania po ślubie, wprowadzają się tam nie na jedną noc poślubną, ale na wiele, wiele dni, miesięcy i lat!

Mieszczańska pseudo - moralność, ta moralność pp. Dulskich, splugawiła czystą i piękną miłość Romea i Julii, wyrzuciła ją na śmietnik, na ulicę, lub wtrąciła ją w stosunki miłosne nielegalne. Z małżeństwa zaś uczyniła interes, „ein Geschäft" i skrępowała to więzami prawie nierozerwalnymi. I nie ulega kwestyi, że dopóki tak będzie, nie zmieni dzisiejszego sposobu pożycia małżeńskiego zasadniczo żaden nawet szczery kult miłości. Gdzie bowiem nie ma miłości, nie może być mowy i o jej kulcie. Ale tam, w tych nierzadkich jeszcze przecie wypadkach, gdzie mąż wprowadzając po ślubie żonę w swój dom, wprowadza też z nią i miłość, tam trafić chciałbym temi uwagami kilku i przypomnieć młodym małżonkom, że im dłużej w roli *kochanków* wytrwać zdołają, tem dłużej będzie miłość pod ich dachem. A czyż wyobrażacie sobie stosunek Romea i Julii à la longue we wspólnej sypialni dzisiejszego małżeństwa mieszczańskiego?!...

Es.

Odpowiedzi Redakcji.

Otrzymujemy całe setki listów w sprawie porad i wskazówek kosmetycznych; większa część listów jest bez podpisu i adresu, wobec czego nie wiemy, czy listy te pochodzą od prenumeratorów. Ponieważ odpowiedzi udzielać będziemy tylko prenumeratorom, więc uprzejmie prosimy Sz. Korespondentki i Korespondentów o podawanie w liście nazwiska i adresu — jedynie dla wiadomości redakcji — odpowiedzi zaś udzielać będziemy, stosownie do życzenia, pod obranym pseudonimem. Listy bez podpisu i adresu nie będą uwzględniane. Odpowiedzi są udzielane w miarę wolnego miejsca i po kolei. Listów nieopłaconych lub niedostatecznie opłaconych redakcja nie przyjmuje.

Ideal. 1) Cierpienie wzmiankowane jest oznaką anemii, trzeba więc przedewszystkiem tę ostatnią leczyć.

2) Nie wiemy, w jakim celu Sz. Pani pragnie użyć eozyny; czy do warg?

3) Ołówki do czernienia.

Ciekawemu. Środek nieszkodliwy, lecz mało skuteczny. Radykalnie da się usunąć tylko elektrolizą.

Tuberozie. Można.

Harmonii. 1) Należy nosić woalkę koloru *brunatnego.* 2) Radykalnie tylko prądem elektrycznym. 3) Mydło alkaliczne. 4) Do rąk—mydło „Zdrowia" Askanasa. 5) Bez farby nie da się zrobić. 6) Jest zdatny do użytku zawsze.

Niemłodej. 1) Przyrządy do masażu twarzy bywają w różnej cenie. Przy suchej cerze, a pełnej twarzy, wskazany byłby masaż *mechaniczny*, wykonywany *palcami* przy pomocy kremu. 2) *Lanol*—mocny.

Nieprzyjacielowi włosów. Radykalnie tylko elektrolizą.

Lilianie. 1) *Capillcirine* firmy Siou. 2) Krem ogórkowy 3) Puder „Iris".

Podolance. 1) Może być używany. 2) Gimnastyka. 3) Przyczyną jest anemia, którą leczyć należy. 4) Częste ciepłe kąpiele z dodatkiem otrębów migdałowych. 5) Gimnastyką.

„Lady". 1) Czy oprócz żółtych plam niema jakichkolwiekbądź objawów subjektywnych? (jak naprz. świąd skóry); prosimy o bliższe szczegóły.

2) Przyczyną jest kamień nazębny i... papierosy. Kamień nazębny powinien być przez dentystę zdjęty.

3) Kąpiele z poziomek lub z mleka, lecz takie kąpiele wypadną bardzo drogo; zastąpić je mogą również z dobrym skutkiem kąpiele z dodatkiem otrębów migdałowych, sody i krochmalu.

Prenumeratorce z Łodzi, Pani A. G-iej. 1) Włoski odrosną. Należy ustrój dziecka wzmacniać forsownem odżywianiem i środkami pokrzepiającemi (*Rhomnol*, *Glycerophosphat Robina*, *Malz-Extrakt-Lecithol*). Dopóki okres rekonwalescencji nie minie zupełnie, włosków nie myć, lecz co drugi dzień nacierać lekko skórę główki za pomocą waty płynem podług następującego przepisu:

Rp.
Acidi carbolici
Acidi salicylici āā 1,0
Spiritus vini 100,0

MDS. Do nacierania skóry głowy.

Po przebytym okresie rekonwalescencji należy starannie myć głowę w gorącej wodzie i mydłem.

2) Kąpiele aromatyczne (z igieł jodłowych, piołunu, rozmarynu, tataraku, lawandy).

P. Marji Wandzie. 1) Leczenie otyłości powinno być ściśle indywidualizowane, to też nie można stosować u wszystkich jednej szablonowej metody. Ponieważ otyłość (pominąwszy wpływ dziedziczny) zależy od: 1) nadmiernego odżywiania, 2) braku ruchu fizycznego i 3) nieprawidłowej przemiany materji — więc odpowiednio do tego musi być leczoną. Najlepiej da się przeprowadzić kurację w specjalnych zakładach (leczenie terenowe, dyetetyczne i mechaniczne). Kąpiele świetlno-powietrzne są również bardzo skuteczne.

2) Pigułki te są nieszkodliwe — ale bez zalecenia lekarskiego używać ich nie można.

3) Woda utleniona.

4) Pytanie sformułowane jest niejasno.

P. M-cz. 1) Do sterylizowania szczotek i grzebieni najlepiej nadaje się roztwór wody utlenionej, zawierający $1^1/_2$% dwutlenku wodoru na wagę. Roztwór taki należy trzymać w szkle, szczotki i grzebienie wkładać na 30 minut. Szczotki i grzebienie nie ulegają zepsuciu. 2) *Belodermy* nie znamy, preparat ten nie był przez nas dotychczas ani badany, ani wypróbowany, nie możemy więc o nim wydać żadnego sądu. Polecić możemy natomiast jako doskonały i celom swoim najzupełniej odpowiadający — *Gelée Glycerine au Miel* Pulsa. Preparat ten udelikatnia skórę normalną, zapobiega opierzchnięciom, zwłaszcza w porze obecnej, i może być stosowany przy odzięblinach jako krem do masażu rąk.

P. Irenie B 1) Najlepszym środkiem do czyszczenia starych gąbek jest odwodniony, sproszkowany chlorek wapniowy. Po wyciśnięciu wody z gąbki, posypuje się ją i suszy. Po takiej procedurze gąbki wyglądają jak nowe. Zwracamy uwagę, że gąbka nie nadaje się do mycia twarzy i ciała, albowiem łatwo się z anieczyszcza i nieczystości przenosi napowrót do skóry. 2) T. zw. *savon dentifrice* nie nadaje się do pielęgnowania zębów, albowiem ściera szkliwo. Eliksirów do płukania ust jest dużo. Co się tyczy wyboru, to w chodzą tu w grę upodobania co do: 1) siły przyzwyczajenia, 2) smaku, 3) zapachu, 4) własności orzeźwiających i odwaniających i 5) wreszcie ceny. Dobry eliksir powinien być: 1) nieszkodliwym i nietrującym, 2) przeciwgnilnym i bakterjobójczym, 3) posiadać odczyn obojętny, lub słabo alkaliczny, nadto mieć winien: 4) dobry smak, 5) przyjemny zapach oraz 6) pozostawiać uczucie odświeżające. Jeżeli chodzi o eliksir krajowy, to polecić możemy *Glossę*, wyrobu aptekarza Gessnera. Glossa zadość czyni wszystkim wymaganiom powyższym i jest o połowę tańszą od eliksirów zagranicznych. 3) Mydło przetłuszczone siarkowe 10% Malinowskiego. Na noc należy wcierać w miejsca zajęte tą przypadłością pianę tego mydła tak długo, aż nastąpi lekkie zaczerwienienie, poczem należy zostawić pianę na 10 minut na skórze i zmyć. Nie trzeba się zrażać chwilowem zaczerwienieniem. Od 5 dnia należy lekko wcierać pianę przez dłuższy okres czasu.

Zatrwożonej. 1) Przy nerce „wędrującej" czyli ruchomej najlepsze wyniki daje leczenie ortopedyczne oraz elektryzacja.

2) Raptowne zmiany temperatury wpływają na ludzi otyłych ujemnie, to też ze stosowaniem zabiegów wodoleczniczych należy być oględnym, i wogóle bez porady oraz wskazówek lekarza domowego nie należy żadnej kuracji przedsiębrać.

3) Co się tyczy liczby godzin snu, to dla ustroju wyczerpanego (jak w danym razie) należy ją zwiększyć (do 10 godzin).

4) Środki przeczyszczające należy stosować oględnie i niezbyt często, w niewielkich dawkach, gdyż w przeciwnym razie wywołać można znaczne osłabienie i zwiększyć nieprawidłowość przemiany materji, co w skutkach swoich odbiło by się fatalnie na cerze.

5) Rozpulchnione, łatwo krwawiące dziąsła mogą mieć przyczynę miejscową (próchnienie zębów, kamień nazębny) i ogólną (otyłość i artretyzm—jak w danym przypadku). Interwencja lekarza domowego jest niezbędną.

6) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

Młodej. 1) Nie jest jedno i to samo.

2) W numerze dzisiejszym.

3) Mydło antrasolowe Malinowskiego.

4) *Gelée Glycérine au miel.*

5) Puder „Iris" jest zupełnie nieszkodliwy.

Strapionemu. Jako środek zapobiegawczy przeciw czyrakom—drożdże piwne (3 łyż. dziennie) i miejscowo mydło sublimatowe Malinowskiego. Po za tem należy koniecznie dać się zbadać przez lekarza, gdyż cierpienia powyższe wywołują bardzo często: cukrowa choroba, cierpienia przewodu pokarmowego i artretyzm.

2) Najlepszym zakładem hydropatycznym — pod względem leczniczym i towarzyskim — i przytem najtańszym jest zakład Dr. Chramca w Zakopanem. Prenumeratorzy „Kosmetyki" korzystają ze zniżki 10%. W sezonie bieżącym będą tam również czynne kąpiele świetlno—powietrzne.

„Antosi z wąsami" w Poznaniu. 1) Radykalnie da się usunąć tylko elektrolizą.

2) Poinformuje Dr. Luster, Kraków, Floryańska 37.

3) Raz na tydzień.

4) Belodermy nie znamy, polecić możemy natomiast *Gelée Glycérine au miel* Pulsa—jako środek wypróbowany i skuteczny.

5) W numerze dzisiejszym.

Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki“ rabat:

1) Reim i S-ka, Kraków, *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) Zdzisław Zdanowicz, Kraków, *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) Beuer i S-ka, Kraków, Sukiennice, *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) *Magazyn konfekcji i bielizny dziecinnej (dla panien do lat 16, dla chłopców do lat 12).* Franciszka Martina, Kraków, *Rynek główny № 12.*

5) Henryk Frist, Kraków, *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

6) Zakopane, *Pensjonat Dora.*

7) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.

8) W. Paszkowski, *Warszawa, Marszałkowska № 109, róg Chmielnej. Perfumy, nowości hygieniczno-kosmetyczne, galanterja tualetowa w zakresie mody i elegancji. (10⁰/₀).*

9) *Laboratorjum Kosmetyczne W. Klimeckiego, Warszawa, Niecała 5, (10⁰/₀).*

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki“.

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12.*

2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

3) *Zakład wodoleczniczy i sanatorjum* Dr. Chramca *w Zakopanem (10⁰/₀).*

Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.

NADESŁANE.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36 46.